

# INDICAZIONI PER UNA DIETA EQUILIBRATA

**cosa mettere nel piatto?**



UN REGIME EQUILIBRATO DEVE CONTENERE TUTTI I  
MACRONUTRIENTI: CARBOIDRATI; PROTEINE; GRASSI.

MA QUALI SCEGLIERE E CON CHE FREQUENZA?



# PROTEINE SANE

InForma  
360°



**FORMAGGI  
MAGRI**



**CARNI  
BIANCHE**



**UOVA**



**PESCE**



**LEGUMI**



## CARNI BIANCHE

### QUALI SONO?

POLLO, TACCHINO, CONIGLIO

### FREQUENZA?

3-4 VOLTE ALLA SETTIMANA, MEGLIO SE BIO O ALLEVATI A TERRA

### GLI ALTRI TIPI DI CARNE?

AL MASSIMO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA O COMUNQUE NON SUPERARE I 300-500 GRAMMI SETTIMANALI

MEGLIO LIMITARE AL MINIMO LE CARNI TRASFORMATE (AFFETTATI, WURSTEL ECC.) O ALMENO CERCARE QUELLE PIÙ MAGRE PER ESEMPIO FESA DI TACCHINO, POLLO O BRESAOLA.



## PESCE

### QUALI TIPI?

TUTTI I TIPI; SIA FRESCO CHE SURGELATO; MEGLIO LIMITARE, AL MASSIMO UNA VOLTA A SETTIMANA, QUELLI DI GRANDI DIMENSIONI COME IL SALMONE O IL TONNO O LO SPADA...

### FREQUENZA?

3-4 VOLTE ALLA SETTIMANA

### GLI TIPI PRIVILEGIARE?

PESCATO MEGLIO CHE ALLEVATO; FRESCO E NON DECONGELATO; LOCALE; LIMITARE IL CONSUMO DI QUELLO IN SCATOLA



## FORMAGGI MAGRI

### QUALI SONO?

RICOTTA, FIOCCHI DI LATTE, QUARK, FORMAGGI SPALMABILI SCREMATI

### FREQUENZA?

2 VOLTE ALLA SETTIMANA

### GLI ALTRI TIPI DI FORMAGGI?

OTTIMI PARMIGIANO E GRANA; OK ANCHE I FORMAGGI DERIVATI DA LATTE DI CAPRA O PECORA; CERCARE DI LIMITARE I FORMAGGI PIÙ GRASSI



UOVA

**QUALI?**

UOVA O ALBUMI, MEGLIO SE BIO O ALMENO NON DA ALLEVAMENTO INTENSIVO

**FREQUENZA?**

2 VOLTE ALLA SETTIMANA, SOLO ALBUMI ANCHE PIÙ FREQUENTEMENTE



**LEGUMI**

**QUALI SONO?**

FAGIOLI, CECI, LENTICCHIE, PISELLI ECC.

**FREQUENZA?**

3-4 VOLTE ALLA SETTIMANA, MEGLIO SE DI AGRICOLTURA BIOLOGICA

**COME EVITARE LA SENSAZIONE DI GONFIORE DOPO IL LORO CONSUMO?**

ALLUNGARE I TEMPI DI AMMOLLO SE SECCHI, UTILIZZARE LEGUMI DECORTICATI, CUOCERLI IN PENTOLA A PRESSIONE O SLOW COOKER, AGGIUNGERE UN PÒ DI ALGA KOMBU O ALLORO E ROSMARINO DURANTE LA COTTURA, FRULLARLI O PASSARLI, UTILIZZARE LE FARINE DI LEGUMI O PRODOTTI DERIVATI DA QUESTE.

# FREQUENZA SETTIMANALE PROTEINE

**CARNI BIANCHE**



**3 - 4**

**PESCE**



**3 - 4**

**FORMAGGI  
MAGRI**



**2**

**UOVA**



**2**

**LEGUMI**



**3 - 4**

# ESEMPIO SETTIMANALE PROTEINE



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						
						

# CARBOIDRATI

- MEGLIO SCEGLIERE I CEREALI INTEGRALI E BIOLOGICI
- PRIVILEGIARE I CARBOIDRATI COMPLESSI (PASTA, RISO, PATATE ECC.) E LIMITARE GLI ZUCCHERI SEMPLICI (DOLCI, BISCOTTI, BIBITE GASSATE ECC.)

# CEREALI INTEGRALI

**RISO**



**ORZO**



**FARRO**



**PASTA  
INTEGRALE**



**GRANO  
SARACENO**



questi sono solo alcuni esempi...

LIPIDI

# GRASSI BUONI

**OLIO EXTRA VERGINE  
DI OLIVA**



**SEMI OLEOSI E  
FRUTTA SECCA**



**BURRO CHIARIFICATO  
(GHEE)**



*Inforna*  
360°

# VERDURE

- AGGIUNGI ALMENO UNA PORZIONE AD OGNI PASTO
- VANNO BENE COTTE, CRUDE, PASSATI O MINISTRONI...
- IMPORTANTISSIME PER APPORTARE LA GIUSTA QUANTITÀ' DI FIBRE, VITAMINE E MINERALI

